



De oefening is geschikt om de samenwerking tussen doelverdediger, verdediging en middenveld te verbeteren. De oefening is een wedstrijdvorm omdat spelers vanuit de positie op zaterdag getraind worden. Door in balbezit te variëren in veldbezetting, wordt de tegenstander gedwongen 'andere' keuzes te maken en de comfortzone te verlaten.

De trainer kan de volgende variaties toepassen:

1. Linksbak geel 5 naar de middenlijn en rechtsbak geel 2 naar binnen; linker aanvaller geel 11 maakt ruimte voor geel 5 en komt naar binnen.
2. Linker middenvelder geel 8 naar de vrijgekomen ruimte achter geel 5.
3. Linker middenvelder geel 8 tussen geel 3 en geel 4 in

### Organisatie

Speelveld: - Lengte 1/2 veld + 15 meter - Breedte standaard

### Coaching

Wedstrijdform 8 + keeper tegen 7 - Team van 8 + keeper verdedigt een groot doel en valt aan op drie kleine doelen - Team van 7 verdedigt drie kleine doelen en valt aan op een groot doel met doelverdediger - Bij een uitbal, achterbal of doelpunt start het team van 8 + doelverdediger met een nieuwe bal.

### Overige

Keeper: - Starter van de opbouw - 5e 'veldspeler' na de spelhervatting Verdediging: - Geduld - Speelveld maximaal groot achterwaarts naar de 16 meter - 5 hoog, 2 laag en naar binnen i.v.m. restverdediging Middenveld: - Niet in een ruimte staan - Wel in een ruimte komen - 8 is op drie posities bepalend en aanspeelbaar